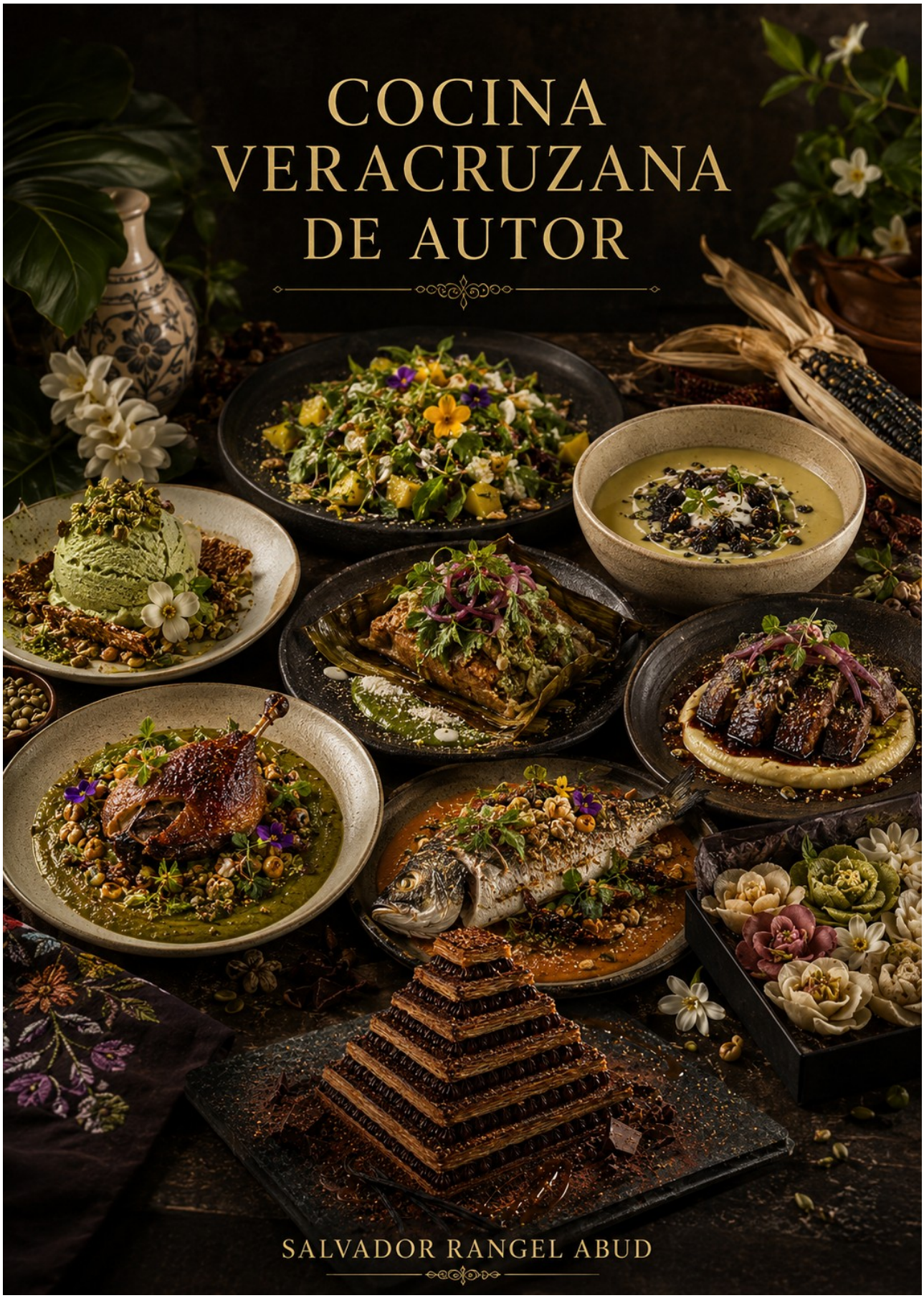
COCINA VERACRUZANA DE AUTOR



SALVADOR RANGEL ABUD

Cocina Veracruzana de Autor ®
Salvador Rangel Abud

SINOPSIS

Un recetario de autor que gira alrededor de la pepita de calabaza como eje conceptual, aromático e identitario de la cocina veracruzana.

Diez recetas —desde la frescura luminosa de la Ensalada Totonacapan hasta la arquitectura ceremonial del Xocoxanath— recorren la Huasteca, la costa del Golfo y los huertos húmedos de Xalapa para revelar la sofisticación natural de una tradición culinaria de tres mil años.

El pipián, en sus variantes verde y rojo, actúa como hilo conductor de un libro que es al mismo tiempo recetario, ensayo gastronómico y homenaje a los pueblos huastecos y totonacas.

ADVERTENCIA DE CONTENIDO

Este libro contiene recetas con productos de origen animal, incluidos res, ave, cerdo y pescado. Algunas preparaciones requieren técnicas de cocción prolongada y manejo de chile seco, alcohol y fuego directo.

Se recomienda precaución en su elaboración.

SOBRE EL AUTOR

Salvador Rangel Abud es médico cirujano, especialista en salud pública, maestro en administración de hospitales y doctorando en ciencias, además de escritor aficionado.

Contacto: wrangel.1352@gmail.com

DETALLES DE PUBLICACIÓN

Título: Cocina Veracruzana de Autor ®

Autor: Salvador Rangel Abud

Género: Recetario de autor / Gastronomía mexicana contemporánea

Región: Veracruz, México

Número de recetas: 10

Idioma: Español

Licencia: CC BY-NC-ND 4.0

NOTA DEL AUTOR

Este recetario nació de la convicción de que la cocina veracruzana no necesita ser europeizada para ser sofisticada. La pepita de calabaza, el acuyo, el epazote, la vainilla de Papantla y el chile seco son ingredientes con una

complejidad aromática y una historia cultural que ninguna técnica importada puede superar.

Las diez recetas de este libro son una interpretación contemporánea de esa herencia: respetuosa, precisa y profundamente veracruzana.

LICENCIA

Esta obra se publica bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Queda prohibida su reproducción total o parcial con fines comerciales o la creación de obras derivadas sin autorización expresa del autor.

PALABRAS CLAVE

Cocina veracruzana · pipián · pepita de calabaza · gastronomía huasteca · cocina totonaca · recetario de autor · vainilla de Papantla · acuyo · cocina mexicana contemporánea · Xalapa · Golfo de México

---

TEMAS PRINCIPALES

Identidad gastronómica veracruzana · La pepita de calabaza como eje culinario · Tradición prehispánica y reinterpretación contemporánea · Cocina de autor con raíz mesoamericana · El pipián como institución cultural · Cocina ritual huasteca y totonaca · Técnica contemporánea al servicio del ingrediente ancestral

---

CITAS DESTACADAS

"Hay ingredientes que no son simplemente ingredientes. Son ejes. Son memorias. Son la prueba de que una cultura pensó el mundo desde la cocina mucho antes de que existiera ninguna palabra para llamar a eso gastronomía."

"El pipián no busca europeizar la cocina regional sino revelar su sofisticación natural mediante técnica, equilibrio y precisión."

"Que la pepita te acompañe. Buen provecho."

COMPARACIONES LITERARIAS

En el ámbito de la gastronomía mexicana de autor, este recetario dialoga con la obra de Ricardo Muñoz Zurita por su rigor histórico y su respeto por el ingrediente regional;

con Diana Kennedy por su precisión técnica y su voluntad de documentar tradiciones en riesgo de desaparecer; y

con Enrique Olvera por su capacidad de trasladar la cocina popular mexicana hacia un lenguaje contemporáneo sin traicionar su identidad.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

¿Qué papel juega la pepita de calabaza en la construcción de una identidad gastronómica veracruzana?

¿En qué medida la cocina de autor puede honrar una tradición ancestral sin apropiársela?

¿Cómo se distingue la reinterpretación contemporánea de la simple modernización de un platillo tradicional?

¿Qué relación existe entre la cocina ritual huasteca y las preparaciones de este libro?

¿Por qué el pipián ha sobrevivido durante tres mil años mientras otras preparaciones prehispánicas han desaparecido?

CÓMO CITAR

Rangel Abud, Salvador. *Cocina Veracruzana de Autor ®*. Xalapa, Veracruz: edición del autor, 2026. Licencia CC BY-NC-ND 4.0.

OTRAS OBRAS

Salvador Rangel Abud es autor de más de doscientas dos novelas publicadas, entre las que destacan proyectos de narrativa histórica, novela coral y ficción política. Entre sus obras en curso se encuentran *El último rojo del Soviet*, *Una España siempre en llamas*, *Las voces de la razón*, *La sangre del norte*, *La república que pudo haberse sembrado* y *Esto es lo que hicimos de México*.

MENSAJE FINAL

La cocina veracruzana es uno de los patrimonios culturales más ricos y menos documentados de México. Este libro es un paso pequeño en la dirección correcta: honrar lo que los huastecos y los totonacas sembraron, moler con respeto lo que la tierra da, y servir con precisión lo que la memoria pide. Buen provecho.

COCINA VERACRUZANA

RECETARIO DE AUTOR

Salvador Rangel Abud

ÍNDICE

- **PRÓLOGO**
- **ENSALADA TOTONACAPAN DE SEMILLAS Y FRUTAS DEL GOLFO** ***(entrada fresca)***
- **CREMA SEDOSA DE ELOTE Y PEPITA CON CREMA ÁCIDA Y CRUJIENTE DE MAIZ AZUL** ***(sopa/crema)***
- **PULACLE VERDE HUASTECO DE HIERBAS Y PEPITA DE CALABAZA** ***(antojito mayor / entrada ceremonial)***
- **TAMAL DE CALABAZA DE CASTILLA Y CAMARÓN SECO EN PIPIÁN** ***(antojito mayor)***
- **CHUCUMITE HORNEADO EN PIPIÁN ROJO** ***(plato fuerte, pescado)***
- **PATO CRUJIENTE SOBRE PIPIÁN VERDE AHUMADO CON MAÍZ TATEMADO** ***(plato fuerte, ave)***
- **LENGUA NEGRA AL FACTOR K** ***(plato fuerte, carne)***
- **MAZATURRÓN "LAS FLORES DE XALAPA"** ***(dulcería / confitería)***
- **HELADO VERDE DE VERACRUZ** ***(postre frío)***

- **XOCOXANATH**

  (postre monumental / cierre ceremonial
- **EPÍLOGO**

PRÓLOGO

La semilla que lo sostiene todo

Hay ingredientes que no son simplemente ingredientes. Son ejes. Son memorias. Son la prueba de que una cultura pensó el mundo desde la cocina mucho antes de que existiera ninguna palabra para llamar a eso gastronomía. La pepita de calabaza es uno de esos ingredientes. Y el pipián, la preparación que nació de molerla, es uno de los pilares más antiguos y más vivos de la cocina mexicana.

Este libro gira alrededor de ese eje. Las diez recetas que lo componen no son simplemente platos veracruzanos reinterpretados con una lógica contemporánea: son diez conversaciones con una tradición que tiene al menos tres mil años de antigüedad y que en la Huasteca y en las cocinas ribereñas del Golfo de México encontró algunas de sus expresiones más complejas, más aromáticas y más profundamente arraigadas en el territorio.

La calabaza —junto con el maíz y el frijol— formaba parte de la tríada sagrada de la agricultura mesoamericana. No eran cultivos separados sino un sistema integrado: el maíz crecía alto, el frijol trepaba por su tallo y la calabaza cubría el suelo impidiendo que la humedad escapara. La milpa no era solo un método de siembra; era una cosmología agrícola. Dentro de esa cosmología, la pepita de calabaza ocupaba un lugar privilegiado: era semilla, era grasa vegetal, era proteína, era espesante natural. Era, sobre todo, sabor.

Los primeros pipianes no tenían ese nombre. En náhuatl se los conocía como *totolin patzcalmollo*: una preparación de semillas de calabaza molidas con chile y tomate, usada para guisar aves y pescados. Fray Bernardino de Sahagún los registró en su *Historia General de las Cosas de la Nueva España* al describir la mesa de Moctezuma, donde el pipián aparecía como uno de los platillos predilectos del tlatoani. Lo que Sahagún documentó no era una novedad cortesana sino la versión refinada de una tradición que ya recorría desde mucho antes los mercados y las cocinas de todo el mundo mesoamericano.

La pepita se tostaba en comal, se molía en metate con paciencia y fuerza, y el resultado era una pasta densa, aromática y grasa que al diluirse en caldo y cocinarse lentamente se transformaba en una salsa viva: el pipián. Verde cuando se combinaba con tomates verdes, chile serrano y hierbas frescas como el acuyo o el epazote. Rojo cuando los chiles anchos, guajillos y pasillas aportaban su profundidad oscura y ahumada. Blanco o beige cuando la pepita sin pelar tomaba el protagonismo sin más interferencia que la sal y el caldo. Tres colores, tres familias de sabor, una misma semilla como raíz.

En la Huasteca veracruzana, el pipián no es solo una salsa. Es una institución culinaria con dimensiones rituales que van mucho más allá de lo gastronómico. La calabaza y su pepita están presentes en los ciclos de la milpa, en las ofrendas a la tierra, en las ceremonias de siembra y cosecha, en la festividad del Xantolo —el día de muertos huasteco— donde la calabaza en piloncillo y canela forma parte de los altares. Investigadores como Amaranta Arcadia Castillo Gómez han documentado que en algunas comunidades de la Huasteca veracruzana la preparación del pipián está rodeada de protocolos que incluyen la abstinencia y la preparación espiritual, porque se considera que la semilla tiene agencia propia y que molerla exige respeto. Se habla incluso de "hacer sangrar al pipián" cuando la pasta de pepita se integra al caldo caliente y la mezcla adquiere ese color rojizo oscuro que da nombre al acto.

El púlacle —tamal de masa de maíz con pipián de pepita, hierbas y verduras, envuelto en hoja de plátano— es quizá la expresión más completa de esa tradición huasteca: antiguo, ceremonial, vegetal y profundamente local. Se come en fiestas patronales, en Semana Santa, en Día de Muertos, en las ceremonias de la milpa. No es comida de todos los días sino comida de los momentos que importan. El Larousse de la cocina mexicana lo documenta como una de las preparaciones más representativas de Papantla y de toda la región totonaca, donde los pulacles de pipián con frijol gordo tierno conviven con los zacahuiles, los huatapes y las enchiladas de chile piquín seco en un universo gastronómico de una riqueza extraordinaria.

En la franja costera y ribereña del Golfo, el pipián se adapta a la abundancia marina: camarón seco, pescado, jaiba, cazón. La pepita no pierde su identidad en contacto con el mar; más bien la afirma, porque su grasa vegetal tiene la capacidad de absorber y potenciar aromas sin agredirlos. Un pipián verde con camarón seco sabe a Golfo de México desde el primer aroma: a selva húmeda, a río, a sal marina, a hierba santa.

Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, el pipián no desapareció ni se transformó radicalmente. Absorbió. Incorporó almendras, ajonjolí, especias cálidas, grasa de cerdo, vinagre, pan. Pero su núcleo permaneció intacto: la semilla molida como base, el chile como tensión, el caldo como vehículo. En los conventos novohispanos, donde las monjas transformaron la cocina prehispánica en alta repostería y en guisos complejos, el pipián encontró nuevas posibilidades: más capas, más especias, más refinamiento, pero la misma arquitectura de fondo. Es en esa tradición conventual veracruzana donde nacieron también los dulces de pepita moldeados a mano que este libro recupera bajo el nombre de Mazaturrón.

Hoy el pipián recorre México de norte a sur con variaciones que reflejan cada geografía y cada historia local. En Oaxaca lleva chile ancho, ajonjolí y canela. En Guanajuato incorpora hojas de rábano y chile guajillo. En Yucatán y Quintana Roo la tradición maya usa una variante local de pepita llamada chinchilla junto con achiote, orégano y chile regional. En la Ciudad de México existe el pipián blanco, hecho con pepita entera sin pelar, chile güero y almendras, casi sedoso y muy delicado. Cada versión regional es una respuesta

a las mismas preguntas fundamentales: qué tiene la tierra, qué pide el territorio, cómo se afina una semilla hasta convertirla en lenguaje.

Este recetario propone una lectura del pipián desde Veracruz: desde la Huasteca y sus ceremonias, desde las cocinas totonacas de Papantla, desde las riberas del Golfo donde la pepita dialoga con el camarón seco y el acuyo, desde los huertos húmedos de Xalapa donde la vainilla perfuma todo lo que toca. Las diez recetas no son un inventario etnográfico ni una reconstrucción arqueológica: son una interpretación contemporánea que toma en serio su herencia y la lleva a la mesa con técnica, equilibrio y conciencia de lo que está haciendo.

La pepita de calabaza aparece en todas y en cada una de las preparaciones de este libro. A veces como protagonista absoluta —en el pipián verde del pulacle, en el pipián rojo del chucumite, en la pasta del mazaturrón. A veces como textura de remate —tostada, caramelizada, molida sobre la superficie de un plato. A veces como perfume apenas perceptible que recorre el fondo de una crema o de un helado. Siempre presente. Siempre estructural.

Porque hay ingredientes que no son simplemente ingredientes. Son ejes. Este libro gira alrededor del suyo.

"ENSALADA TOTONACAPAN DE SEMILLAS Y FRUTAS DEL GOLFO" ® MARCA REGISTRADA

Entrada fresca de autor inspirada en los huertos tropicales y mercados húmedos de Veracruz, donde las semillas, frutas y hierbas aromáticas conviven dentro de una lógica profundamente mesoamericana.

La pepita de calabaza funciona como eje conceptual y aromático.

El resultado debe sentirse fresco, vegetal, brillante y elegante.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para la ensalada:

- 120 g de pepita de calabaza pelada
- 50 g de piñones
- 70 g de nuez de Castilla

- 40 g de nuez pecana
- 60 g de uvas pasas rubias
- 1 mango ataulfo firme
- 1 manzana verde
- 120 g de hojas tiernas mixtas: arúgula, berros y lechuga mantequilla
- 80 g de queso de cabra fresco o queso de aro veracruzano
- Brotes pequeños de cilantro o amaranto

Para hidratar las pasas:

- 40 ml de ron ligero veracruzano
- 40 ml de jugo de naranja agria

Para la vinagreta Xanath:

- 60 ml de aceite de pepita de calabaza
- 25 ml de aceite de oliva suave
- 40 ml de jugo de limón verde
- 1 cucharada de miel de caña
- ½ cucharadita de mostaza suave
- ½ cucharadita de vainilla natural de Papantla
- 1 pizca de sal ahumada
- Pimienta blanca al gusto
- 1 pizca de chile ancho ahumado pulverizado

Para terminar:

- Pepita caramelizada ligera
- Flores comestibles pequeñas
- Aceite verde de cilantro
- Sal de mar en escamas

PREPARACIÓN

Las semillas. Tostar lentamente la pepita de calabaza hasta que libere aroma y adquiera un tono apenas dorado. Tostar por separado los piñones y las nueces muy ligeramente, solo para despertar su aceite natural sin permitir coloración intensa ni amargor.

Las pasas. Hidratar las pasas rubias durante veinte minutos en la mezcla de ron veracruzano y jugo de naranja agria hasta que queden suaves, húmedas y aromáticas.

Las frutas. Cortar el mango ataulfo en cubos medianos, limpios y brillantes. Cortar la manzana verde al último momento para conservar su frescura y textura crujiente. Lavar cuidadosamente las hojas tiernas y secarlas por completo antes de montar el plato.

La vinagreta Xanath. Mezclar el aceite de pepita, el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel de caña, la mostaza, la vainilla y la sal ahumada. Añadir apenas una pizca de chile ancho y pimienta blanca. Emulsionar bien. La vinagreta debe ser ligera, brillante y aromática: la vainilla no debe percibirse como sabor dulce, sino como perfume tropical muy sutil.

La pepita caramelizada. En una sartén caliente, saltear un puñado de pepitas con una pequeña cantidad de miel de caña hasta obtener brillo ligero y caramelización suave. Extender sobre papel encerado y dejar enfriar antes de romper en fragmentos.

PRESENTACIÓN

En plato amplio de barro oscuro o cerámica mate, distribuir primero las hojas verdes de forma aireada y elegante. Colocar el mango, la manzana, las pasas hidratadas y pequeños fragmentos de queso con cierta geometría, sin saturar la superficie. Espolvorear las semillas tostadas. Añadir la vinagreta en pequeñas gotas distribuidas con cuidado. Terminar con brotes frescos, flores comestibles, unas gotas de aceite verde de cilantro, los fragmentos de pepita caramelizada y una pizca discreta de sal en escamas. El plato debe verse verde, dorado, ocre y tropical: luminoso sin exceso.

PERFIL SENSORIAL

La entrada en boca es fresca y brillante. Aparecen después la grasa vegetal de la pepita, la resina suave del piñón y el dulzor húmedo del mango. La acidez limpia de la manzana verde corta y equilibra. Las pasas aportan profundidad cálida y el queso introduce tensión cremosa. La vainilla llega al final, únicamente como memoria aromática: un perfume tenue que evoca la selva húmeda veracruzana.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

La "Ensalada Totonacapan de Semillas y Frutas del Golfo" reinterpreta la abundancia tropical veracruzana desde una estética contemporánea donde la pepita funciona como núcleo identitario. No es una ensalada dulce ni una composición europea tropicalizada: es una construcción mexicana basada en semillas, fruta húmeda, acidez cítrica, hierbas frescas y perfume de vainilla. La sofisticación viene de la armonía y la precisión, no del exceso.

Salvador Rangel Abud

"CREMA SEDOSA DE ELOTE Y PEPITA CON CREMA ÁCIDA AHUMADA Y CRUJIENTE DE MAÍZ AZUL" ® MARCA REGISTRADA

Sopa de autor inspirada en la cocina mesoamericana del Golfo y de la Huasteca, donde el elote y la pepita dialogan como dos ingredientes ancestrales unidos por textura, dulzor vegetal y profundidad aromática.

El contraste entre el dulzor del maíz, la grasa vegetal de la pepita y la acidez ahumada de la crema

produce una composición refinada y contemporánea: aterciopelada, elegante y profundamente mexicana.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para la crema:

- 6 elotes tiernos
- 180 g de pepita de calabaza pelada
- ½ cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 chile serrano pequeño
- 1 hoja pequeña de acuyo o hierba santa
- 800 ml de caldo ligero de verduras o pollo
- 150 ml de crema para batir
- 50 g de mantequilla
- Sal de mar y pimienta blanca al gusto

Para la crema ácida ahumada:

- 150 ml de crema ácida
- 1 pizca de sal ahumada
- Unas gotas de jugo de limón

Para el crujiente de maíz azul:

- 4 tortillas de maíz azul
- Aceite vegetal
- Sal fina
- Chile ancho o chilhuacle negro molido

Para terminar:

- Pepita tostada picada finamente
- Aceite verde de cilantro
- Brotes pequeños de amaranto o cilantro
- Flor de cilantro o pensamiento pequeño

PREPARACIÓN

El elote. Asar los elotes ligeramente sobre fuego directo o comal hasta obtener pequeños puntos tostados en los granos. Ese paso es esencial: introduce profundidad y notas ahumadas que equilibran el dulzor natural del maíz. Desgranar cuidadosamente y reservar.

La pepita. Tostar apenas unos minutos hasta liberar aroma. No debe oscurecerse demasiado para conservar su perfil vegetal fresco y su color verde característico.

La crema. En una cacerola, derretir la mantequilla y sofreír lentamente la cebolla y el ajo hasta que queden translúcidos y dulces. Agregar el chile serrano y los granos de elote. Cocinar durante varios minutos, permitiendo que el maíz se impregne de mantequilla y aromas. Añadir la pepita tostada y la hoja de acuyo. Verter el caldo caliente y dejar hervir suavemente durante quince minutos. Licuar durante largo tiempo hasta obtener una textura extremadamente fina y sedosa. Colar cuidadosamente para eliminar fibras y restos de piel de pepita. Regresar al fuego muy bajo, incorporar la crema para batir y ajustar sal y pimienta blanca. La textura final debe ser aterciopelada y brillante, nunca espesa como puré ni excesivamente líquida.

La crema ácida ahumada. Mezclar la crema ácida con la sal ahumada y unas gotas de limón. Debe conservar frescura y ligereza: apenas un toque de tensión sobre la sedosidad de la crema.

El crujiente de maíz azul. Cortar las tortillas en cubos pequeños o fragmentos irregulares. Freír en aceite caliente hasta obtener piezas muy crujientes y ligeras. Escurrir sobre papel absorbente y espolvorear apenas con sal fina y chile ancho molido.

PRESENTACIÓN

Servir la crema muy caliente en plato hondo de barro oscuro o cerámica mate. Al centro colocar una pequeña cucharada de crema ácida ahumada, los crujientes de maíz azul y la pepita tostada picada. Terminar con unas gotas de aceite verde de cilantro, brotes diminutos y una pequeña flor comestible blanca o amarilla. La superficie debe verse limpia y elegante, con contrastes entre el verde suave, el ocre dorado, el blanco de la crema y el azul oscuro del maíz.

PERFIL SENSORIAL

La entrada en boca es suave, dulce y vegetal. Aparece después la profundidad grasa de la pepita tostada y el perfume herbal del acuyo. La crema ácida introduce tensión y frescura. El crujiente de maíz azul llega al final aportando textura tostada y una memoria ancestral que ancla el plato en su origen mesoamericano.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

La "Crema Sedosa de Elote y Pepita" reinterpreta la relación histórica entre maíz y pepita dentro de la cocina mexicana, trasladándola hacia un lenguaje contemporáneo de sutileza y equilibrio. No es una sopa tradicional espesa ni una crema europea adaptada: es una construcción mexicana moderna basada en elote, pepita, hierbas aromáticas y maíz nixtamalizado. El resultado es un plato delicado, elegante y profundamente ligado al paisaje húmedo y vegetal del Golfo de México.

Salvador Rangel Abud

PULACLE VERDE HUASTECO DE HIERBAS Y PEPITA DE CALABAZA ® MARCA REGISTRADA

Antojito mayor de la cocina huasteca, de origen campesino y uso ceremonial.

Esta versión respeta la estructura tradicional del pulacle —masa de maíz nixtamalizado, relleno de pipián verde y hierbas, cocción en hoja de plátano— refinando ligeramente las texturas, las proporciones y la presentación para convertirlo en un platillo de autor contemporáneo sin pérdida de su autenticidad ni de su carácter ritual.

Es toda una delicia culinaria ancestral de la tierra de Papantla

INGREDIENTES PARA 10 PULACLES MEDIANOS

Para la masa:

- 1 kg de masa de maíz nixtamalizado
- 200 g de manteca de cerdo
- 1 cucharada de sal
- 250 ml de caldo ligero de verduras o agua tibia

Para el relleno:

- 250 g de pasta de pipián verde espeso
- 2 chiles serranos finamente picados
- 1 hoja grande de acuyo o hierba santa finamente picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 2 ramas de epazote finamente picadas
- 150 g de ejotes cortados en cubitos pequeños
- 2 calabacitas pequeñas cortadas en cubitos finos
- 1 taza de frijoles refritos espesos
- ½ cebolla blanca finamente picada
- 80 g de manteca de cerdo
- Sal al gusto

Para envolver:

- Hojas de plátano pasadas por fuego para suavizarlas

Para terminar:

- Crema ácida ligera

- Cebolla morada curtida con naranja agria
- Aceite verde de cilantro
- Pepita tostada molida
- Brotes de amaranto y flor de cilantro o pensamiento pequeño

---

PREPARACIÓN

El relleno. Calentar la manteca en una sartén amplia y sofreír lentamente la cebolla hasta volverla translúcida y aromática. Añadir los ejotes y cocinar apenas unos minutos para que conserven textura. Incorporar la calabacita, moviendo suave y continuamente. Agregar el chile serrano, el cilantro, el epazote y el acuyo: el aroma debe volverse profundamente herbal y fresco, sin que ninguna hierba domine completamente. Integrar los frijoles refritos y después el pipián verde. Mezclar cuidadosamente hasta obtener una pasta espesa, húmeda y muy aromática. Rectificar la sal. El relleno debe quedar unido pero no seco. Dejar enfriar ligeramente antes de usar.

La masa. Batir la manteca hasta volverla ligera y aireada. Añadir poco a poco la masa de maíz y la sal. Incorporar el caldo gradualmente hasta obtener una textura suave y extendible. La masa debe sentirse húmeda y ligera, nunca compacta.

El armado. Cortar las hojas de plátano en rectángulos medianos y pasarlas directamente sobre el fuego para hacerlas flexibles. Extender una porción de masa sobre cada hoja formando una capa relativamente delgada. Colocar al centro una cantidad generosa de relleno y cerrar cuidadosamente el pulacle, envolviendo por completo el interior.

La cocción. Cocer al vapor durante aproximadamente una hora y cuarto. El aroma de acuyo, maíz y pepita comenzará a impregnar todo el espacio. Al terminar la cocción, colocar los pulacles unos segundos sobre un comal de barro caliente para que la hoja de plátano adquiera ligeras notas tostadas y ahumadas.

PRESENTACIÓN

Servir el pulacle parcialmente abierto sobre plato de barro oscuro o cerámica mate. Colocar encima unas gotas de crema ácida ligera, cebolla morada curtida, unas líneas muy finas de aceite verde de cilantro y un poco de pepita tostada molida. Terminar con brotes de amaranto y una pequeña flor de cilantro. El montaje no debe opacar el carácter humilde y ancestral del platillo: la sofisticación debe venir de la armonía, el aroma y la precisión, no del exceso decorativo.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma de hoja de plátano tostada, cálido y vegetal. Al abrir el pulacle aparece el perfume profundo del acuyo y el epazote. La masa

es suave y grasa, con el dulzor propio del maíz nixtamalizado. El relleno aporta densidad herbal, profundidad del pipián y tensión suave del chile serrano. La cebolla curtida y la crema ácida introducen frescura y acidez que equilibran la riqueza del conjunto. La pepita molida llega al final como textura seca y aromática que cierra el plato.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El pulacle es uno de los platillos más genuinos de la cocina huasteca: masa, hierba, pepita y fuego. Esta versión no busca transformarlo sino escucharlo con más atención. La selección de hierbas —acuyo, epazote, cilantro— construye una paleta aromática que es al mismo tiempo ancestral y fresca. El pipián verde actúa como aglutinante y como eje de sabor. La presentación contemporánea —crema, cebolla curtida, aceite de cilantro— no altera la identidad del platillo: simplemente lo lleva a la mesa con mayor claridad y elegancia. Lo que se sirve sigue siendo comida ritual de la Huasteca veracruzana.

Salvador Rangel Abud

TAMAL DE CALABAZA DE CASTILLA Y CAMARÓN SECO EN PIPIÁN ® MARCA REGISTRADA

Platillo de raíces antiguas en las cocinas ribereñas del Golfo y de la Huasteca. El encuentro entre calabaza y camarón seco es profundamente mesoamericano: tierra húmeda, río, semilla, chile y maíz.

En varias regiones sobreviven tamales de camarón con masa de calabaza integrada al guiso, aunque muchas veces solo persisten en cocinas familiares y no en recetarios formales.

Esta versión de autor equilibra el dulzor vegetal de la calabaza, la salinidad marina del camarón seco, las hierbas frescas y la profundidad aromática de la pepita.

INGREDIENTES PARA 10 TAMALES MEDIANOS

Para la masa:

- 800 g de masa de maíz nixtamalizado
- 300 g de puré espeso de calabaza de Castilla asada
- 180 g de manteca de cerdo
- 1 cucharada de sal
- 250 ml de caldo ligero de camarón

Para el relleno:

- 250 g de camarón seco limpio
- 2 chiles serranos
- 1 tomate verde grande
- ¼ de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 120 g de pipián verde espeso
- 1 hoja grande de acuyo finamente picada

- Epazote fresco al gusto
- 1 calabacita pequeña en cubitos
- Aceite o manteca

Para envolver:

- Hojas de plátano suavizadas al fuego

Para terminar:

- Pepita tostada molida
- Cebolla morada curtida
- Aceite de chile seco
- Brotes de cilantro
- Flores pequeñas de cilantro o capuchina
- Crema ácida ligeramente ahumada

PREPARACIÓN

La calabaza. Asar lentamente hasta concentrar azúcares y adquirir ligeras notas caramelizadas. Hacer puré espeso y reservar.

La masa. Batir la manteca hasta airearla. Mezclar con la masa de maíz y el puré de calabaza, incorporando poco a poco el caldo de camarón. La masa debe quedar sedosa, ligeramente dulce y aromática.

El relleno. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén translúcidos. Añadir el tomate verde y el chile serrano. Incorporar el camarón seco picado groseramente. Agregar la calabacita, el epazote y el acuyo. Integrar finalmente el pipián verde. El relleno debe quedar húmedo, espeso y profundamente fragante. El dulzor terroso de la calabaza suaviza la intensidad salina del camarón seco, mientras el pipián une todo con su grasa vegetal de pepita.

El armado. Extender la masa sobre las hojas de plátano suavizadas. Colocar el relleno al centro y envolver cuidadosamente.

La cocción. Cocer al vapor durante aproximadamente una hora y cuarto.

PRESENTACIÓN

Servir el tamal parcialmente abierto sobre plato de barro oscuro. Colocar encima unas gotas de aceite de chile seco, pepita tostada molida, cebolla morada curtida y brotes frescos de cilantro. Disponer a un lado una pequeña cucharada de crema ácida ligeramente ahumada. Terminar con flores pequeñas de cilantro o capuchina. La presentación debe verse oscura, vegetal y marina: una composición que evoca el paisaje ribereño del Golfo.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma de hoja de plátano tostada, inmediatamente seguida por el perfume salino y marino del camarón seco. Al primer mordisco la masa sorprende: suave, ligeramente dulce, con el sabor redondo y terroso de la calabaza de Castilla. El relleno aporta profundidad salada, tensión herbal del acuyo y el epazote, y la grasa vegetal del pipián que aglutina y redondea. La cebolla curtida y el aceite de chile seco introducen acidez y calor en el remate. Es un tamal complejo y armónico, con capas de sabor que se despliegan lentamente.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Tamal de Calabaza de Castilla y Camarón Seco en Pipián" recupera una tradición culinaria ribereña que casi no existe en los recetarios formales. La combinación de masa dulce de calabaza con camarón seco salado no es un hallazgo de autor sino una herencia mesoamericana que esta versión se limita a ordenar, refinar y presentar con mayor claridad. La pepita de calabaza actúa nuevamente como eje aromático del libro: aparece en el pipián del relleno y en la pepita molida del remate, cerrando el círculo entre semilla, masa y herencia. El resultado es un tamal de identidad inconfundiblemente veracruzana.

Salvador Rangel Abud

"CHUCUMITE HORNEADO EN PIPIÁN ROJO" ® MARCA REGISTRADA

Plato de autor inspirado en las cocinas ribereñas del Golfo de México y en la relación ancestral entre pescado, pepita y chile seco dentro de la gastronomía mesoamericana.

El pescado conserva protagonismo absoluto, acompañado por un pipián ligero, brillante y aromático, más cercano a una velouté mexicana contemporánea que a una salsa pesada tradicional.

Su presencia es espectacularmente hermosa y su sabor es delicado e inolvidable.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para el pescado:

- 1 chucumite grande limpio o 4 filetes gruesos
- Sal de mar
- Pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón verde
- 1 hoja grande de plátano
- 1 rama pequeña de tomillo fresco

Para el pipián rojo:

- 180 g de pepita de calabaza pelada
- 2 chiles anchos
- 2 chiles guajillos
- 1 chile pasilla pequeño
- ½ jitomate grande tatemado
- ¼ de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja pequeña de acuyo o hierba santa
- 700 ml de caldo ligero de pescado
- 1 cucharadita de miel clara
- 1 pizca mínima de comino
- Sal y pimienta al gusto

Para el puré de plátano macho asado:

- 2 plátanos machos maduros
- 30 g de mantequilla
- Sal fina

Para terminar:

- Pepita tostada
- Brotes de cilantro o amaranto
- Aceite verde de cilantro
- Cebolla morada curtida con naranja agria
- Flores de cilantro

PREPARACIÓN

Los chiles. Limpiar cuidadosamente los chiles secos y pasarlos apenas unos segundos por comal caliente para despertar su aroma sin quemarlos. Hidratar en agua caliente durante quince minutos.

La pepita. Tostar ligeramente hasta que comience a liberar perfume vegetal y notas de nuez. Reservar.

El jitomate, la cebolla y el ajo. Asar hasta obtener zonas oscuras y ahumadas. Reservar.

El pipián rojo. Licuar los chiles hidratados, la pepita tostada, el jitomate, la cebolla, el ajo, el comino, la miel y una parte del caldo hasta obtener una mezcla muy fina. En una cacerola, calentar un poco de aceite y cocinar el pipián lentamente removiendo de forma constante. Incorporar poco a poco el resto del caldo hasta obtener una textura ligera, sedosa y brillante. Agregar la hoja de acuyo únicamente durante unos minutos para perfumar sin dominar.

Rectificar la sal. El pipián no debe quedar espeso ni pesado: debe fluir suavemente alrededor del pescado.

El puré de plátano macho. Asar los plátanos machos enteros hasta que la piel quede casi negra. Retirar la pulpa y procesarla con la mantequilla y una pizca de sal hasta obtener un puré suave y ligeramente ahumado.

El pescado. Secar cuidadosamente el chucumite y sazonar con sal, pimienta, limón y aceite de oliva. Colocar sobre hoja de plátano con el tomillo fresco y hornear entre quince y dieciocho minutos a 200 °C. La carne debe permanecer húmeda y delicada al terminar la cocción.

PRESENTACIÓN

En plato amplio de barro oscuro o cerámica negra, colocar primero una base amplia de pipián rojo. Formar a un lado una quenelle pequeña del puré de plátano macho asado. Acomodar encima el chucumite horneado y terminar con pepita tostada, unas gotas de aceite verde de cilantro, cebolla morada curtida y brotes frescos. La superficie debe conservar limpieza visual y permitir que predominen los tonos ocre, verde profundo, rojo oscuro y dorado del pescado.

PERFIL SENSORIAL

La entrada en boca es suave y marina. Aparece después la grasa vegetal de la pepita y la profundidad aromática de los chiles secos: ancho, guajillo y pasilla en capas sucesivas. El acuyo introduce humedad herbal y el plátano macho aporta dulzor ahumado que equilibra el conjunto. La cebolla curtida y el aceite de cilantro rematan con frescura y acidez. El resultado es elegante, cálido y profundamente ligado al paisaje del Golfo.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Chucumite Horneado en Pipián Rojo de Chile Seco" reinterpreta la cocina costera veracruzana desde una lógica contemporánea sin romper su identidad. La combinación entre pescado húmedo, pepita, chile seco y acuyo mantiene vivo el lenguaje culinario del Golfo: semillas, humo, hierbas y humedad tropical. No busca europeizar la cocina regional sino revelar su sofisticación natural mediante técnica, equilibrio y precisión.

Salvador Rangel Abud

PATO CRUJIENTE SOBRE PIPIÁN VERDE AHUMADO CON MAÍZ TATEMADO Y REDUCCIÓN DE NARANJA AGRIA

® MARCA REGISTRADA

Plato de autor con raíz mesoamericana que incorpora técnicas contemporáneas, contrastes de textura y una construcción compleja de sabores inspirada en la Huasteca. La grasa del pato conversa con la untuosidad del pipián, la acidez cítrica corta la densidad y el maíz tatemado aporta un fondo ancestral.

El pipián deja de ser únicamente salsa para convertirse en el eje estructural del plato: vegetal, ahumado y antiguo, reinterpretado con una lógica contemporánea de equilibrio y capas aromáticas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para el pato:

- 2 piernas y muslos de pato
- Sal gruesa
- Pimienta negra recién molida
- 2 dientes de ajo
- Tomillo fresco
- 1 hoja de laurel

Para el pipián verde ahumado:

- 180 g de pepita de calabaza pelada
- 2 chiles poblanos medianos
- 4 tomates verdes grandes o 10 tomatillos
- 1 chile serrano entero
- ¼ de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja grande de acuyo o hierba santa
- Cilantro fresco al gusto
- 1 taza de caldo de pato o de pollo
- 50 ml de crema espesa
- Manteca o aceite de pepita de uva
- Sal al gusto

Para el maíz tatemado:

- 2 elotes tiernos
- Mantequilla
- Sal ahumada

Para la reducción de naranja agria:

- 250 ml de jugo de naranja agria
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 pizca de chile seco molido

Para terminar:

- Brotes frescos de cilantro, amaranto o chícharo
- Flores comestibles de calabaza o jamaica
- Pepita tostada triturada
- Aceite de chile o de cilantro

PREPARACIÓN

El pato. Salar las piernas y muslos varias horas antes y frotarlos con ajo, pimienta, tomillo y laurel. Cocinar lentamente, confitado en su propia grasa o al horno a baja temperatura durante tres horas, hasta que la carne quede extremadamente suave. Antes de servir, dorar por el lado de la piel hasta volverla profundamente crujiente.

El pipián verde ahumado. Tatemas directamente sobre comal los chiles poblanos, los tomates verdes, la cebolla y el ajo hasta obtener zonas oscuras y ahumadas. El ligero amargor del tatemado es parte esencial del plato. Tostar las pepitas hasta que apenas comiencen a saltar. Licuar las pepitas, los vegetales tatemados, el chile serrano, el cilantro, el acuyo y el caldo hasta obtener una mezcla muy fina. Cocinar la mezcla en una cacerola con un poco de grasa, removiendo de forma constante. El pipián debe quedar sedoso y brillante. Añadir la crema al final para redondear la textura sin volverlo pesado. Rectificar la sal.

El maíz tatemado. Asar los elotes casi hasta quemarlos en algunas zonas. Desgranar y saltear los granos en mantequilla con sal ahumada. Deben conservar textura y notas tostadas.

La reducción de naranja agria. Llevar el jugo de naranja agria a fuego lento con la miel, el vinagre y el chile seco molido hasta obtener una consistencia ligeramente densa y brillante.

PRESENTACIÓN

En plato amplio de barro oscuro o cerámica mate, colocar una base generosa de pipián verde ahumado. Acomodar encima el pato crujiente con la piel hacia arriba. Distribuir los granos de maíz tatemado alrededor. Terminar con gotas de reducción cítrica, pepita triturada, brotes frescos, flores comestibles y unas gotas de aceite de chile o de cilantro. La superficie debe mostrar contrastes entre el verde oscuro del pipián, el dorado de la piel del pato y el ocre brillante de la reducción.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma ahumado del pipián y la piel dorada del pato. Al primer mordisco aparece la grasa profunda y suave de la carne confitada, inmediatamente contrastada por la crujencia de la piel. El pipián envuelve con su untuosidad vegetal y su amargor herbal. La reducción de naranja agria llega como un destello cítrico que limpia el paladar. El maíz tatemado aporta textura y memoria ancestral. El acuyo cierra como perfume húmedo y tropical.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Pato Crujiente sobre Pipián Verde Ahumado" propone una conversación entre la técnica contemporánea y el ingrediente mesoamericano. El confitado lento y el crujiente de piel son herramientas modernas al servicio de un plato

profundamente mexicano. La pepita de calabaza actúa como eje: aparece en el pipián, en la pepita triturada del remate y como hilo conceptual que recorre el libro completo. El resultado es un plato elegante, complejo y genuinamente veracruzano.

Salvador Rangel Abud

"LENGUA NEGRA AL FACTOR K" ® MARCA REGISTRADA

Plato principal de autor inspirado en la profundidad aromática de los grandes moles mexicanos y en la tradición veracruzana de cocciones lentas, semillas y especias cálidas.

La lengua de res se transforma en una pieza elegante, sedosa y contemporánea mediante el glaseado con Factor K: una salsa

madre compleja y brillante que envuelve la carne sin ocultar su textura aterciopelada.

El resultado es oscuro, profundo, ligeramente ahumado y extraordinariamente aromático.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para la lengua:

- 1 lengua de res grande limpia
- 1 cebolla blanca partida en cuartos
- 5 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo fresco
- 6 pimientas gordas
- Sal gruesa
- 1 litro de caldo de res o agua
- 60 ml de ron de caña añejo

Para el glaseado de Factor K:

- 350 g de Factor K en pasta
- 500 ml de caldo de cocción de la lengua
- 40 g de mantequilla fría
- 1 cucharadita de miel oscura
- 1 cucharadita de cacao amargo
- Sal fina

Para el puré ahumado de maíz:

- 500 g de granos de elote blanco
- 50 g de mantequilla
- 120 ml de crema ligera
- 1 hoja pequeña de acuyo
- Sal de mar

Para la pepita caramelizada:

- 80 g de pepita de calabaza
- 25 g de azúcar mascabado
- 1 pizca de sal ahumada

Para terminar:

- Aceite verde de hoja santa o cilantro
- Cebolla morada curtida con naranja agria

- Brotes pequeños de amaranto
- Flor de cilantro
- Polvo fino de cacao tostado

PREPARACIÓN

La lengua. Lavar cuidadosamente y colocar en una olla profunda junto con la cebolla, el ajo, el laurel, el tomillo, la pimienta gorda, la sal y el ron de caña. Cocinar lentamente durante cuatro o cinco horas hasta que la carne esté extremadamente suave. Retirar la lengua aún caliente y eliminar con cuidado toda la piel exterior. Envolver firmemente y presionar ligeramente mientras enfría para compactar la textura y facilitar cortes elegantes. Reservar parte del caldo de cocción.

El puré ahumado de maíz. Asar ligeramente los granos de elote sobre comal o sartén caliente hasta que aparezcan pequeñas notas tostadas. Sofreír en mantequilla durante unos minutos e incorporar la crema y el acuyo. Licuar hasta obtener una textura extremadamente fina y sedosa. Colar cuidadosamente y mantener caliente.

La pepita caramelizada. Tostar la pepita apenas hasta liberar aroma. En una sartén, derretir el azúcar mascabado hasta formar un caramelo ligero. Añadir la pepita tostada y una pizca de sal ahumada. Extender sobre papel encerado y dejar enfriar. Romper en fragmentos irregulares antes de servir.

El glaseado de Factor K. Disolver lentamente el Factor K dentro del caldo caliente de la lengua. Añadir la miel oscura y el cacao amargo. Cocinar a fuego bajo removiendo de forma constante hasta obtener una salsa brillante, sedosa y ligeramente espesa. Montar al final con la mantequilla fría para dar brillo y textura aterciopelada.

El acabado de la lengua. Cortar la lengua en medallones gruesos. Dorar lentamente en sartén con un poco de mantequilla hasta obtener caramelización profunda en la superficie. Barnizar repetidamente con el glaseado de Factor K hasta que la carne adquiera un acabado oscuro y brillante.

PRESENTACIÓN

En plato amplio de cerámica negra o barro oscuro, colocar primero una base elegante del puré ahumado de maíz. Acomodar encima dos o tres medallones de lengua glaseada y barnizar nuevamente con la salsa caliente. Distribuir alrededor fragmentos de pepita caramelizada, cebolla morada curtida y pequeñas gotas de aceite verde. Terminar con brotes diminutos de amaranto y una pizca casi imperceptible de cacao tostado. El plato debe verse profundo y dramático: tonos caoba oscuro, negro brillante, ocre suave y verde húmedo.

PERFIL SENSORIAL

La entrada es sedosa y cálida. La lengua aporta una textura mantequillosa y delicada que se funde en el paladar. Aparecen después las capas del Factor K: chile seco sin agresividad, especias cálidas, plátano, semillas, cacao y humo ligero en sucesión armónica. El puré de maíz introduce dulzor ancestral y la pepita caramelizada aporta tensión crujiente que contrasta con la sedosidad del conjunto. El resultado es elegante, oscuro y profundamente mexicano.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

La "Lengua Negra al Factor K" demuestra que la sofisticación culinaria mexicana no depende de copiar estructuras europeas sino de revelar la complejidad natural de ingredientes y técnicas regionales. La lengua de res, platillo tradicionalmente popular y doméstico, se transforma aquí en una pieza de alta cocina mediante la cocción lenta, el glaseado aromático y los contrastes de textura. El Factor K actúa como mole abreviado: concentrado, oscuro y especiado, con la profundidad de siglos de cocina mexicana en cada cucharada.

Salvador Rangel Abud

Dulce de autor inspirado en la tradición conventual veracruzana y en la antigua repostería de pepita elaborada en cocinas religiosas de Xalapa.

La pasta resultante es fina, aromática y moldeable: textura intermedia entre mazapán, pasta conventual y porcelana dulce comestible.

El resultado es profundamente mexicano —vegetal, delicado, elegante, perfumado con vainilla veracruzana— y permite confeccionar flores completamente artesanales, situadas entre la confitería, la artesanía y la escultura culinaria.

INGREDIENTES PARA APROXIMADAMENTE 25 FLORES MEDIANAS

Para la pasta base:

- 300 g de pepita de calabaza pelada
- 120 g de almendra blanca sin piel
- 90 g de coco seco rallado muy fino
- 350 g de azúcar glass tamizada
- 80 g de glucosa
- 2 cucharaditas de vainilla natural de Papantla
- 2 cucharadas de agua tibia
- 1 pizca de sal

Para matices naturales opcionales:

- Jamaica pulverizada para tonos rosados
- Cúrcuma para amarillos suaves
- Muicle para violetas
- Matcha para verdes más profundos
- Grana cochinilla para rojos

Para el acabado:

- Azúcar perlada muy fina
- Polvo de pepita tostada
- Pinceladas mínimas de brillo vegetal o miel ligera

PREPARACIÓN

La pepita. Tostar apenas unos minutos, únicamente hasta liberar aroma. No debe dorarse intensamente porque perdería su color verde delicado y adquiriría amargor.

La almendra. Secar ligeramente en horno bajo para eliminar humedad, sin permitir coloración.

La pasta base. Moler por separado la pepita, la almendra y el coco hasta obtener polvos extremadamente finos. Procesar nuevamente todo junto hasta que la mezcla comience a liberar sus aceites naturales y adquiera una textura casi cremosa. Incorporar poco a poco el azúcar glass tamizada y la pizca de sal. Calentar apenas la glucosa junto con el agua tibia para volverla fluida y agregarla a la mezcla junto con la vainilla. Trabajar la pasta lentamente con las manos hasta obtener una textura sedosa, flexible y moldeable: debe sentirse suave como porcelana blanda y no quebrarse en los bordes. Si la mezcla estuviera seca, añadir gotas mínimas de agua tibia; si estuviera demasiado húmeda, incorporar un poco más de azúcar glass.

Los colores. Dividir la pasta en pequeñas porciones para crear distintos tonos naturales. Incorporar los pigmentos muy gradualmente para conservar elegancia visual y evitar tonos artificiales o saturados.

El modelado. Formar los pétalos completamente a mano entre los dedos o con pequeñas espátulas de repostería. La pasta permite modelar camelias, magnolias, orquídeas, azahares, gardenias o flores inspiradas en la vegetación húmeda veracruzana. Adherir los pétalos entre sí humedeciendo ligeramente los puntos de unión. El objetivo no es la perfección industrial sino una apariencia artesanal delicada y orgánica.

El reposo. Dejar las flores varias horas a temperatura ambiente para estabilizar textura y firmeza. Con el tiempo la superficie se volverá ligeramente satinada mientras el interior permanecerá suave y aromático.

PRESENTACIÓN

Servir las flores en cajas oscuras de madera, cerámica negra o papel encerado artesanal. Algunas pueden terminarse con polvo fino de pepita tostada, destellos mínimos de azúcar perlada o pinceladas ligerísimas de miel clara. Visualmente deben parecer pequeñas esculturas botánicas comestibles más que simples dulces.

PERFIL SENSORIAL

El primer aroma es vainilla y pepita fresca. Aparece después la almendra suavizando la grasa vegetal y finalmente el coco, que deja una sensación cremosa y tropical muy ligera. La textura se funde lentamente en boca sin sensación arenosa. La vainilla de Papantla persiste como memoria aromática larga y cálida.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

Las "Flores de Xalapa" no imitan el fondant europeo ni los mazapanes industriales. Su identidad está en reinterpretar la dulcería conventual veracruzana desde ingredientes profundamente mexicanos: pepita, almendra, coco y vainilla de Papantla. La forma de flor no es un capricho decorativo sino una referencia directa a los jardines húmedos de Xalapa y a la tradición de dulces modelados a mano en los conventos veracruzanos de los siglos XVIII y XIX. El resultado es una pieza de repostería de autor con identidad regional propia.

Salvador Rangel Abud

"HELADO VERDE DE VERACRUZ" ® MARCA REGISTRADA

Postre de autor con pepita de calabaza y pistache, vainilla de Papantla, crujiente de amaranto y sal ahumada.

No es un helado convencional de pistache sino una composición donde la pepita funciona como eje aromático y estructural, mientras el pistache aporta refinamiento y suavidad.

El resultado es sedoso, vegetal, ligeramente tostado, poco dulce y con un final largo de vainilla y nuez.

Toda una delicia para el paladar de los más exigentes.

INGREDIENTES PARA APROXIMADAMENTE 1.5 LITROS

Para la base del helado:

- 220 g de pepita de calabaza pelada
- 120 g de pistache natural sin sal
- 700 ml de leche entera
- 350 ml de crema para batir
- 160 g de azúcar
- 40 g de miel clara
- 5 yemas de huevo
- 1 vaina de vainilla de Papantla o 2 cucharaditas de extracto natural
- 1 pizca generosa de sal de mar

Para el pistache caramelizado:

- 60 g de pistache
- 35 g de azúcar

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 pizca de sal

Para el crujiente de amaranto:

- 70 g de amaranto inflado
- 40 g de piloncillo rallado
- 20 g de mantequilla

Para terminar:

- Polvo fino de pepita tostada
- Flor de sal ahumada
- Aceite ligero de vainilla o unas gotas de ron veracruzano añejo
- Flor blanca comestible o brotes diminutos de cilantro

PREPARACIÓN

La pepita y el pistache. Tostar la pepita apenas hasta liberar aroma, sin dorarla intensamente: el objetivo es conservar su color verde y sus notas vegetales suaves. Tostar el pistache muy ligeramente por separado. Licuar ambos con parte de la leche caliente hasta obtener una pasta extremadamente fina y cremosa.

La base láctea. En una cacerola colocar el resto de la leche, la crema, la vainilla abierta y la sal. Llevar apenas al punto previo al hervor. Incorporar la pasta de pepita y pistache y cocinar a fuego muy bajo durante quince minutos removiendo de forma constante. La mezcla desarrollará una textura sedosa y un perfume profundo.

La crema inglesa. Batir las yemas con el azúcar hasta aclarar ligeramente. Verter poco a poco parte de la mezcla caliente sobre las yemas mientras se bate de forma continua para temperarlas. Regresar todo a la cacerola y cocinar suavemente hasta alcanzar consistencia de crema inglesa: debe napar la cuchara sin hervir. Añadir la miel. Colar para obtener una textura completamente fina.

El reposo. Dejar enfriar varias horas, idealmente toda la noche. Ese reposo es fundamental para que la grasa natural de la pepita termine de integrarse y redondear el sabor.

El helado. Procesar en máquina de helado o con método de congelado manual removiendo cada treinta minutos hasta lograr textura cremosa y uniforme.

El pistache caramelizado. En una sartén derretir el azúcar hasta obtener caramelo claro. Añadir la mantequilla y el pistache. Extender sobre papel encerado y dejar enfriar. Romper en fragmentos pequeños e irregulares antes de servir.

El crujiente de amaranto. Derretir la mantequilla con el piloncillo hasta formar una mezcla brillante. Añadir el amaranto y mezclar rápidamente. Extender muy

delgado sobre papel encerado y dejar endurecer. Romper en piezas delicadas antes de servir.

PRESENTACIÓN

Servir una quenelle amplia del helado en plato frío de cerámica negra o piedra volcánica. Colocar encima fragmentos de pistache caramelizado, polvo fino de pepita y pequeñas piezas de crujiente de amaranto. Terminar con una pizca mínima de flor de sal ahumada y unas gotas de aceite de vainilla o ron añejo. Añadir opcionalmente una pequeña flor blanca comestible o brotes diminutos de cilantro para reforzar el carácter vegetal del plato.

PERFIL SENSORIAL

La entrada es fría, cremosa y ligeramente herbal. Aparece después la profundidad grasa de la pepita, seguida por la elegancia seca del pistache. La vainilla no domina: actúa como una niebla aromática cálida al final, persistente y larga. El crujiente de amaranto aporta contraste de textura y memoria mesoamericana. La flor de sal ahumada cierra con un destello mineral que acentúa todos los sabores anteriores.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Helado Verde de Veracruz" traduce al lenguaje de la heladería contemporánea algunos elementos esenciales del paisaje veracruzano: pepita, vainilla, humedad vegetal y elegancia aromática. No es un helado europeo tropicalizado sino una construcción mexicana contemporánea basada en ingredientes históricamente ligados al Golfo y a la cocina conventual y regional. La pepita de calabaza aparece aquí en su forma más delicada: fría, sedosa, perfumada, sin perder ninguno de sus atributos esenciales.

Salvador Rangel Abud

"XOCOXANATH" ® MARCA REGISTRADA

El Pastel que Despertó a los Dioses

Postre monumental de autor inspirado en la arquitectura sagrada de El Tajín, en la dualidad ancestral entre cacao y vainilla, y en la memoria ritual del Golfo de México. *Xoco* representa el cacao oscuro y ceremonial; *Xanath*, el nombre antiguo de la vainilla, representa el perfume divino de la selva húmeda veracruzana.

El hojaldre representa piedra ritual, el chocolate oscuridad sagrada, el Factor K profundidad especiada y ceremonial. El resultado es crujiente, oscuro, sedoso, profundamente aromático y visualmente monumental.

INGREDIENTES PARA UNA PIRÁMIDE DE 6 NIVELES

Para el hojaldre arquitectónico:

- 600 g de harina de trigo
- 300 ml de agua fría
- 90 g de mantequilla derretida y fría
- 8 g de sal

Para el empaste:

- 400 g de mantequilla firme sin sal

Para el jarabe de miel de caña y ron:

- 150 g de miel de caña espesa
- 80 ml de agua
- 90 ml de ron añejo veracruzano

Para el betún Xocoxanath:

- 350 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 320 g de azúcar glass tamizada
- 220 g de chocolate amargo de Tabasco
- 2 cucharadas de vainilla natural de Papantla
- 2 cucharadas de Factor K
- 1 cucharada de cacao tostado muy fino
- 1 pizca de sal de mar

Para la decoración:

- Cacao tostado pulverizado
- Fragmentos de cacao
- Vainas naturales de vainilla
- Láminas mínimas de chocolate oscuro
- Jarabe brillante de miel de caña
- Polvo dorado comestible

PREPARACIÓN

El hojaldre arquitectónico. Mezclar la harina y la sal. Agregar el agua fría y la mantequilla derretida hasta formar un amasijo apenas integrado. Refrigerar treinta minutos. Formar aparte un bloque cuadrado con la mantequilla firme. Envolver completamente el bloque dentro de la masa y realizar seis vueltas sencillas, refrigerando entre cada dos vueltas. La masa final debe quedar extremadamente laminada y fría. Extender cuidadosamente y cortar placas rectangulares escalonadas inspiradas en la geometría de la Pirámide de los Nichos: cada nivel debe ser ligeramente más pequeño que el inferior para construir la estructura arquitectónica. Hornear entre papeles y contrapeso a 200 °C hasta lograr láminas profundamente doradas y completamente crujientes. Enfriar del todo antes de ensamblar.

El jarabe de miel y ron. Calentar la miel de caña con el agua hasta formar un jarabe brillante y uniforme. Retirar del fuego y añadir el ron. El aroma debe recordar madera húmeda, melaza y cacao oscuro. Reservar tibio.

El betún Xocoxanath. Derretir cuidadosamente el chocolate amargo y dejar enfriar hasta que quede fluido pero no caliente. Batir la mantequilla durante varios minutos hasta volverla muy clara y aireada. Agregar poco a poco el azúcar glass tamizada. Incorporar la vainilla, el cacao y el Factor K: la mezcla adquirirá un tono oscuro, ligeramente terroso y profundamente aromático. Añadir finalmente el chocolate derretido en hilo fino y batir únicamente hasta integrar. El resultado debe ser sedoso, brillante, untuoso y casi negro.

La construcción de la pirámide. Barnizar ligeramente cada placa de hojaldre con el jarabe tibio, sin humedecerla demasiado para conservar el crujido. Sobre cada nivel distribuir el betún con manga pastelera en líneas arquitectónicas precisas. Construir la pirámide escalonadamente desde la base hasta el vértice superior. Cada capa debe conservar volumen, simetría y definición geométrica. La estructura final debe evocar con claridad la arquitectura ceremonial de El Tajín.

La decoración. Pincelar algunas zonas con jarabe brillante. Espolvorear cacao tostado muy fino sobre las aristas. Añadir pequeñas vainas de vainilla y fragmentos de cacao alrededor de la base. Aplicar polvo dorado muy discretamente sobre algunos relieves para sugerir antigüedad ritual.

PRESENTACIÓN

Servir sobre piedra oscura, barro negro o plataforma de madera tropical quemada. La iluminación debe enfatizar sombras, relieves y el brillo del chocolate. El postre debe parecer un templo ceremonial comestible: no se corta en la mesa sino que se desmonta nivel por nivel, como si se excavara un sitio arqueológico.

PERFIL SENSORIAL

El primer impacto es el crujido profundo del hojaldre, seco y mineral. Aparece después la sedosidad del chocolate y la mantequilla envolviendo el paladar. La vainilla surge lentamente como perfume cálido y floral. El Factor K llega al final aportando especias, semillas, madera, cacao y una profundidad que evoca lo ritual y lo antiguo. El jarabe de ron y miel de caña aparece como nota cálida y persistente que une todas las capas. El resultado es oscuro, antiguo y extraordinariamente envolvente.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

"Xocoxanath" no es simplemente un pastel de chocolate sofisticado. Es una representación gastronómica de la memoria ritual del Veracruz ancestral: cacao, vainilla, arquitectura sagrada, selva húmeda y fuego ceremonial. La pirámide escalonada simboliza conocimiento acumulado y poder antiguo. Cada

capa funciona como un estrato de memoria: maíz, cacao, ron, miel, semillas y especias superpuestos con la misma lógica con que se superpusieron las civilizaciones del Golfo. El resultado es una pieza de alta repostería narrativa donde gastronomía, historia y simbolismo convergen en una sola construcción ceremonial. Es el cierre natural de este recetario porque contiene, en una sola pieza, todos los ejes que lo recorren: la pepita, la vainilla, el maíz, el fuego y la identidad veracruzana.

Salvador Rangel Abud

EPÍLOGO

Que la pepita te acompañe

Hay una imagen que persiste en la memoria de quienes han visto cocinar a una abuela huasteca: las manos sobre el metate, la piedra oscura y húmeda, la pepita convirtiéndose despacio en pasta. No hay prisa. No hay ruido innecesario. Solo el ritmo del moler, el perfume vegetal que se libera con el calor de la fricción, y el silencio respetuoso de quienes saben que lo que está ocurriendo ahí no es simplemente cocina. Es memoria. Es gesto antiguo. Es conversación con la tierra.

Los huastecos y los totonacas lo supieron antes que nadie: que la calabaza guarda en su semilla algo que va más allá del sabor. Una grasa que nutre, un perfume que identifica, una textura que une y da cuerpo a todo lo que toca.

Durante siglos, esa sabiduría vivió en las cocinas de las comunidades, en los fogones de barro, en las ollas de frijol con pipián que se preparaban para las fiestas de la milpa y para los altares del Xantolo. Vivió en los metates de las abuelas y en los pulacles que las manos de las mujeres totonacas armaban con paciencia de artesanas antes de cada celebración.

Este libro es un intento de honrar esa memoria desde la cocina contemporánea. No una imitación, no una museificación, no una apropiación disfrazada de homenaje: una interpretación que toma en serio su herencia y la lleva a la mesa con el mismo respeto con que una cocinera huasteca se sienta ante el metate.

Las diez recetas que recorriste en estas páginas son diez maneras distintas de escuchar a la pepita. Diez respuestas a la misma pregunta esencial que los pueblos del Golfo llevan siglos haciéndose: qué puede hacer esta semilla cuando se le da tiempo, fuego, hierba y caldo. Las respuestas van desde la frescura luminosa de la Ensalada Totonacapan hasta la oscuridad ceremonial del Xocoxanath. Desde el humo marino del Tamal de Calabaza y Camarón hasta la delicadeza floral del Mazaturrón. Desde la sedosidad fría del Helado Verde hasta la profundidad ritual de la Lengua Negra al Factor K.

Todas comparten un hilo. Todas hablan el mismo idioma.

Ahora te toca a ti. Lleva este libro a la cocina. Tuesta la pepita despacio, hasta que el aroma te avise que está lista. Muélela con paciencia. Escucha cómo cambia cuando toca el caldo caliente, cuando se integra al chile, cuando encuentra las hierbas del Golfo. Deja que el acuyo perfume el aire. Deja que el epazote haga lo suyo. No tengas prisa.

Los huastecos y los totonacas te desean buen provecho desde sus milpas antiguas, desde sus ríos y sus costas, desde sus ceremonias y sus mercados húmedos. Desde esa Huasteca profunda donde la calabaza fue sustraída del cerro sagrado Postectli —según cuenta la memoria totonaca— por las hormigas que alimentaron al mundo.

Que la pepita te acompañe.

¡BUEN PROVECHO!

Salvador Rangel Abud